

KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Weitere Informationen unter
➔ www.kindergesundheit-info.de



Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Lektorat: Dickob&Thienel

Druck: Kern, Bexbach

Stand: September 2018

Bestellnummer: 11041406

Dieses Falblatt kann kostenlos über order@bzga.de, unter BZgA, 50819 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotoğraf kaynağı: www.fotolia.com Titel © Anatolij Samara, S. 2 © Lena S., S. 3 © lagom, S. 4 © AndiPu, S. 7 © Fotowerk

Babys + Kleinkinder **0-3 Jahre**



KURZ.KNAPP.
**ELTERN
INFO**

Mit liebevoller Zuwendung aufwachsen*

* Babys und kleine Kinder brauchen die Fürsorge ihrer Eltern besonders.



Kinder brauchen ...

... Nähe und Geborgenheit,

... Schutz und Sicherheit,

... Zuwendung und Anerkennung,

... Austausch und Anregung.

Kinder brauchen eine verlässliche und vertrauensvolle Beziehung. Sie gibt ihnen die nötige Sicherheit, um neugierig ihre Welt erforschen zu können.



Ein Baby möchte von Anfang an selbst bestimmen, wie viel Zuwendung, Anregung und Abwechslung es braucht.

Aktiv dabei. Von Anfang an

Bereits das Neugeborene kann sehen und hören, schmecken und riechen; es kann fühlen und spürt, wenn es gehalten oder getragen wird. Und vom ersten Moment seiner Geburt an möchte es mit Ihnen als Mutter und Vater eine Beziehung eingehen und kann sich Ihnen auf vielfältige Weise mitteilen:

➔ Schon kurz nach der Geburt nimmt es von sich aus Kontakt zu Ihnen auf, indem es vielleicht Ihre Finger umklammert.

➔ Es entspannt sich beim Klang Ihrer Stimme oder zeigt seinen Unmut, indem es z. B. quengelt oder schreit.



Jedes Kind ist einzigartig

➔ Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus und entwickelt sich in seinem ganz eigenen Tempo.

➔ Jedes Kind hat seine persönlichen Vorlieben und Abneigungen, Stärken und Schwächen.

➔ Jedes Kind hat ein anderes Temperament, ist eher ruhig oder lebhaft, schreit viel oder wenig, lässt sich eher leicht oder schwer beruhigen.



! Gesicht und Stimme von Mutter und Vater sind besonders anregend für ein Baby und ermuntern es zum Nachahmen, ein erster deutlicher Ausdruck der Verständigung.

.....

Mit etwa sechs bis acht Wochen lächelt ihr Baby Sie erstmals an.

.....

Im Miteinander. Eltern und Kind

Sie und Ihr Baby tauschen sich wechselseitig aus, gehen aufeinander ein und stimmen sich ab. Und je besser Sie aufeinander eingespielt sind, umso stärker macht Ihr Kind die Erfahrung, dass es mit seinem Verhalten etwas bewirken kann:

- › Ihr Baby mustert z. B. Ihr Gesicht und sucht Ihren Blick, als „Antwort“ schauen Sie es vermutlich aufmerksam und liebevoll an. An seinem zufriedenen Gesicht erkennen Sie, dass es sich wohl und „verstanden“ fühlt.
- › Ihr Baby schaut Sie an und lächelt, Sie lächeln zurück und sprechen mit ihm.
- › Ihr Baby ist unruhig, Sie versuchen es zu beruhigen. Vielleicht sprechen Sie mit sanfter Stimme, streicheln ihm über den Kopf, wiegen es auf dem Arm oder legen es sich auf den Bauch.
- › Ihr Baby schaut interessiert nach einem Spielzeug, Sie reichen ihm dieses Spielzeug.

Das Baby sieht sich in Ihren „Antworten“ auf sein Verhalten wie in einem Spiegel. Dadurch ist es immer mehr in der Lage, sich selbst zu empfinden. Mit etwa zwei, drei Monaten beginnt es, seinen Körper „mit eigenen Augen“ zu sehen, ihn als etwas Eigenes, von Ihnen Getrenntes zu erleben. **Es entwickelt allmählich eine Vorstellung von sich selbst.**

Anregungen und Ruhepausen

Je jünger ein Kind ist, umso anstrengender und aufregender ist es noch, alles Neue um sich herum aufzunehmen und darauf zu reagieren. Gerade in den ersten Lebenswochen kann ein Baby z. B. ganz plötzlich und unvermittelt müde sein.

Bereit für Anregungen:

- › Das Baby sucht Ihren Blick, lächelt Sie an, gibt gut gelaunte Laute von sich oder bewegt den Mund, als wolle es sprechen.
- › Es strampelt lebhaft mit seinen Beinen; später, wenn es schon etwas weiter ist, streckt es Ihnen erwartungsvoll die Arme entgegen.

Zeit für eine Pause:

- › Das Baby wendet seinen Blick ab oder sucht gar nicht erst den Blickkontakt.
- › Es macht ein eher missmutiges Gesicht, gähnt oder hat gerötete Augen.
- › Wenn das Baby etwas älter ist, ist das Reiben von Augen und Nase ein untrügliches Zeichen, dass es erst einmal etwas Schlaf braucht.

Der wortlose Austausch über den Blick ist auch noch im Kleinkindalter bedeutsam, etwa wenn Ihr Kind mit zunehmender Selbstständigkeit in Ihrem Gesicht Zustimmung, Ermunterung und Rückhalt sucht.

Wichtig zu wissen

- › Wenn ein Kind den Blickkontakt immer wieder vermeidet, indem es z. B. nur nach unten schaut, oder gar mit aller Kraft seinen Kopf oder Körper wegzudrehen versucht, ist dies ein Alarmsignal: Das Kind ist durch zu viele Reize und zu wenig Erholungspausen überfordert.
- › Manche Eltern tun sich schwer, auf ihr Kind einzugehen. Sie haben Schwierigkeiten, seine Signale zu verstehen oder intuitiv richtig darauf zu reagieren. Ursachen hierfür können z. B. Stress, depressive Verstimmungen, aber auch familiäre Probleme oder negative Erfahrungen in der eigenen Kindheit sein.
- › Manche Säuglinge können auch von ihrem Temperament her schwierig sein. Sie sind vielleicht besonders unruhig und schreien viel und verunsichern dadurch die Eltern. Dies kann den feinfühligem Umgang mit ihnen erschweren.

Wenn die Freude ausbleibt

Manche Mütter können kein Gefühl der Nähe für ihr Baby entwickeln und empfinden kaum Freude an ihrem Kind. Das Baby kann nur schwer zu ihnen durchdringen, seine Kontaktversuche werden kaum erwidert. Andererseits haben diese Mütter oft übertrieben Sorge und Angst, ihrem Baby könne etwas passieren. Und zu Traurigkeit, Selbstzweifeln und Hoffnungslosigkeit kommen oft noch die Scham und das Gefühl, zu versagen und eine schlechte Mutter zu sein.

- › Solche oder ähnliche Empfindungen können Anzeichen einer sogenannten postpartalen Depression sein.
- › Diese Erkrankung ist gut behandelbar und sollte möglichst rasch behandelt werden.
- › Unbehandelt kann sie dauerhaft die Beziehung zwischen Mutter und Kind erschweren und dadurch die gesamte kindliche Entwicklung erheblich beeinträchtigen.

Suchen Sie frühzeitig Hilfe ...

... wenn die gedrückte Stimmung (sog. „Heultage“) nach der Geburt ungewöhnlich lange, d. h. über zwei Wochen, anhält.

... wenn Sie sich oft niedergedrückt und in Ihrer neuen Aufgabe als Mutter andauernd überfordert, sehr unsicher oder gestresst fühlen.

... wenn es Ihnen schwerfällt, sich mit Ihrem Kind zu beschäftigen.

... wenn Ihr Baby viel schreit und Sie das Gefühl haben, das Schreien nicht mehr zu verkraften.

... wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind zeige kein Interesse an Ihnen und seiner Umwelt.

Wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Fragen Sie nach Beratungsangeboten für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern in Ihrer Nähe.

Inzwischen gibt es in allen Gemeinden auch sogenannte Frühe Hilfen, die Eltern in ihrer fürsorglichen Beziehung zu ihrem Kind unterstützen und begleiten. Dazu gehören auch Familienhebammen, die bei besonderen Belastungen Eltern bei der Pflege, Entwicklung und Förderung ihres Kindes im ersten Lebensjahr unterstützen können. Informationen darüber, wie Sie Kontakt zu einer Familienhebamme bekommen, erhalten Sie in der Regel bei dem örtlichen Jugend- bzw. Gesundheitsamt.



Mehr zum Miteinander in den ersten Lebensjahren unter

› www.kindergesundheit-info.de/entwicklung-baby

› www.kindergesundheit-info.de/entwicklungsschritte

Kurzfilm „Eltern und Kind: Austausch im Miteinander“ unter

› www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-eltern-kind

Fragen beantwortet auch gern Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



2 **Umsorgen Sie Ihr Kind und geben Sie ihm die Sicherheit, dass Sie zuverlässig da sind:** Reagieren Sie auf Ihr Kind sofort und trösten Sie es, wenn es schreit oder weint. In den ersten Lebensmonaten erfährt ein Kind Sicherheit und Geborgenheit vor allem im engen Körperkontakt.

3 **Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Kind, vor allem bei der Pflege, bei den Mahlzeiten und bei den abendlichen Einschlafritualen:** Nutzen Sie diese Gelegenheiten, mit Ihrem Kind zu erzählen. Hören Sie ihm zu, auch wenn es sich selbst vielleicht noch gar nicht in Worten äußern kann.

4 **Freuen Sie sich und zeigen Sie dies auch, wenn sich Ihr Kind für Sie oder die Dinge in seiner Umgebung interessiert.**

5 **Schaffen Sie eine sichere Umgebung,** in der Ihr Kind nach Lust und Laune neugierig sein und ohne Verletzungsgefahr auf Entdeckungstour gehen kann.

Achtsam auf das Kind eingehen

Die 5 wichtigsten Tipps

1 **Seien Sie aufmerksam gegenüber Ihrem Kind. Achten Sie auf sein Verhalten und lassen Sie sich von seinen Bedürfnissen leiten:** Richten Sie sich z. B. nach Ihrem Kind, wann und wie viel Kontakt es mit Ihnen haben möchte.